

みなさんは「節塩(せつえん)」という言葉を知っていますか? “減塩”はよく聞きますが、「節塩」は大人も子どもも、高血圧や血圧が気になる人もそうでない人も、みんなでコツコツ食塩摂取量を節約しよう!という考え方のことです。日本人は食塩の摂りすぎが問題になっていることもあり、高血圧になる人が増える原因となっています。「血圧が気になってきたから減塩しなくちゃ」ではなく、今から食塩の摂取量を減らしていくことが大切です。

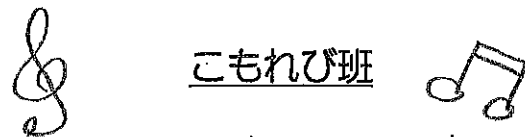
歳をとると、血圧は高くなると思っている人は多いのではないのでしょうか。実際、加齢とともに血圧が高くなることは知られていますが、実は若いころから摂取してきた食塩の量も関係していることがわかっています。

節塩はいきなり量を減らすのではなく、徐々に食塩を減らして薄味に慣らしていくことで薄味でも満足できるようになるようです。私も血圧が少し高めなのでみそ汁を薄めたり塩をかけすぎないようにしたりして薄味に慣らしているところです。みなさんも健康を意識して日頃から節塩を心がけてみてはいかがでしょうか。(松澤)

すまいる班

今週は、祝日開所があり、音楽企画で、なかまの好きな曲をたくさん演奏していただきました。演奏中は、皆で歌、たのしみを楽しみました。

療育活動の読み聞かせでは、「アザカエのしょうぼうし」という新芝居を一番最初に読んで「谷川いしりカエト」があり、読み終わったカエルの鳴き声と一緒に声を出して読んで楽しんでました。粗大運動では、すざく作りの大きなボールを投げたり、プレイバントでいろいろな身体をたくさん動かしました。



こもれび班

今週は祝日開所があり、ありがとうございました。杉本先生が来て下さり、ステキな生演奏を聞かせていただきました。なかまのクエイトにこたえていただいたり、楽器も触れさせていただきました。

ねくすと

日中晴れた夕方から雨の降る日の続き、夏刈りが延期されています。今週の水・木で、と刈りこことが出来ました。おこと、コムハウスのみなさん、職員をバケツリレーで運搬したり、楽しみな作業はばかり、木刈り馬車の職員もいて、とてもはしゃいでいます(笑)。一長さん、百瀬さん、毎年ありがとうです。しばらく草刈り作業は、ストーリーにしよう。ストーリーにしよう。ストーリーにしよう。